	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>
	<b>PLAN DE APOYO</b>
	<b>I.E LA ESPERANZA</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>	

**NODO: Desarrollo humano.**  
**GRADO: 5°**

**Asignatura: Educación Física**

## TALLER N.2

### **Calentamiento:**

Es el conjunto de actividades o ejercicios físicos que se realizan antes de iniciar cualquier actividad física, requieren un esfuerzo superior al normal. Su funcionalidad es activar los órganos y sistemas del cuerpo para disponerlos a un rendimiento óptimo.

### **Estiramiento:**

Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene su posición de reposo. Los ejercicios son suaves y se mantienen por un tiempo, sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

- **Observa los siguientes vídeos y realiza práctica de cada uno de los ejercicios propuestos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

### **ACTIVIDAD**

- Escoger 3 ejercicios de calentamiento y 3 ejercicios de estiramiento vistos en el vídeo.
- Dibujar en el cuaderno cada uno de ellos y explicarlos.

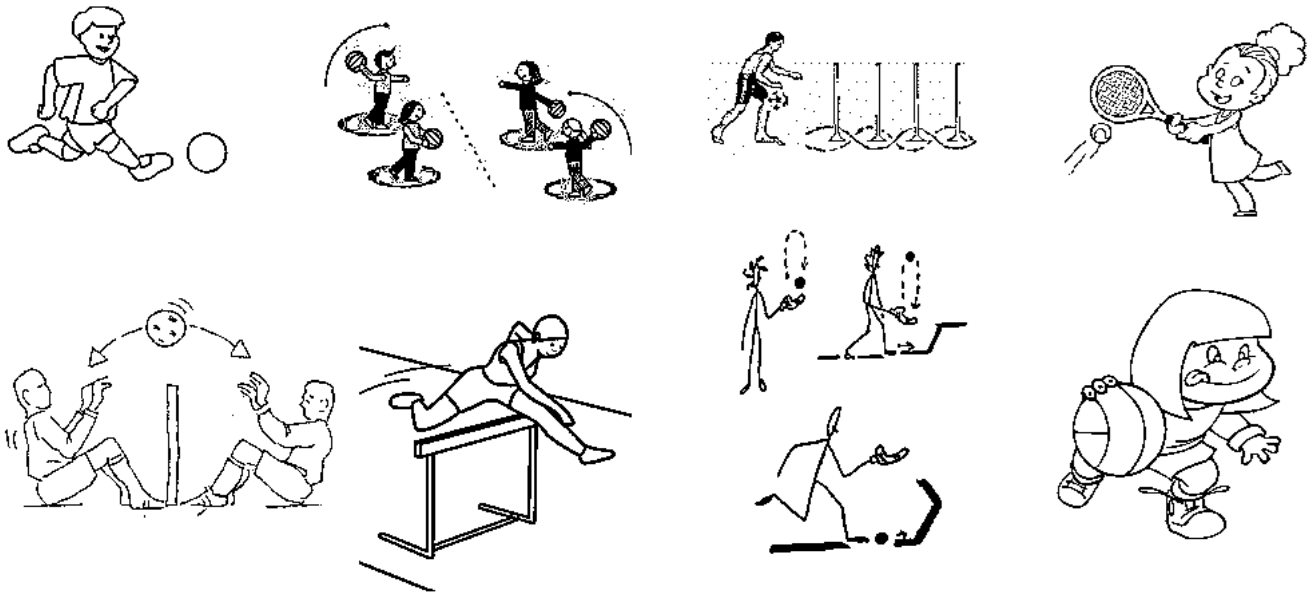
## La Coordinación Óculo- pédica y Óculo - Manual

**Coordinación óculo-pédica: ojo-pie:** Son las ejecuciones se harán con el **pie** como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc. En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores utilizando la vista como elemento fundamental en su ejecución.

**Coordinación ojo-manual,** también denominada como coordinación **óculo-**motora, ojo-mano, o viso motriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar **actividades** en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos.

### ACTIVIDAD:

- Escribe la coordinación correspondiente a cada imagen:



- Observa los siguientes videos, practícalos en casa. Si no tienes todo el material, replázalo por alguno parecido.

[https://www.youtube.com/watch?v=Q6\\_E3WuNLGA](https://www.youtube.com/watch?v=Q6_E3WuNLGA)

<https://www.youtube.com/watch?v=liZ85AFS-BQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=FPL5WJD4ab4>